

13 tips om vol te houden als een dierbare depressief is

KERKNET-REDACTIE - 5 MINUTEN LEESTIJD

Is een dierbare depressief dan loop je dubbel zoveel risico om ook depressief te worden, zegt psycholoog Huub Buijssen. Laat het niet zo ver komen.

Als iemand een depressie ontwikkelt, is dat voor zijn partner, familie of vrienden moeilijk te begrijpen. Toch zijn net die mensen heel belangrijk. Vaak kunnen ze meer doen dan professionele hulpverleners. Maar dan moeten ze het wel volhouden en niet zelf depressief worden. En dat gevaar bestaat, want gevoelens zijn net als griep besmettelijk.

13 tips om het niet zo ver te laten komen uit het laatste hoofdstuk van het boek van Huub Buijssen **Als een dierbare depressief is: helpen zonder jezelf te verliezen**.



Huub Buijssen. *Als een dierbare depressief is: helpen zonder jezelf te verliezen* © Uitgeverij

Spectrum

#1 Zorg eerst voor jezelf

Als familielid van een depressief iemand zal je extra goed voor jezelf moeten zorgen. Het omgaan met een depressieve persoon kost immers meer energie dan omgaan met een huisgenoot die goed in zijn vel zit. Voel jezelf dus niet schuldig als je je eigen leven leidt en je energie opiaadt met hobby's of contacten met anderen. Je bewijst je naaste er geen dienst mee door je leven on hold te zetten. Integendeel.

Je helpt je naaste meer door goed zorg te dragen voor je eigen zelfvertrouwen, energie en levensmoed.

#2 Wees niet te kritisch en betrokken

Depressieve mensen kunnen minder goed tegen negatieve kritiek. Want dat bevestigt hun negatieve gedachten over zichzelf. Ook een te grote betrokkenheid, 'op zijn of haar vel zitten', pakt niet goed uit. Want dat veroorzaakt stress voor je naaste en voor jezelf.

Je zal dus moeten aanvaardendat je de pijn van de ander niet kan wegnemen. Dat moet je ook niet nastreven.

De ander zijn pijn gunnen, is een van de moeilijkste én mooiste daden van liefde. Oefen je dus om liefdevol afstand te houden.

#3 Accepteer je gevoelens

Huib Buijssen beschrijft in zijn boek de gevoelens die je kunt ervaren als een familielid depressief wordt. Het is belangrijk dat je die gevoelens herkent en erkent. Gevoelens die de ruimte krijgen, worden vaak vanzelf minder overweldigend. Een luisterend oor kan je helpen om het kluwen van gevoelens en hun context te ontwarren.

Elke mens heeft naast positieve ook negatieve gevoelens. Negatieve emoties maken je nog niet tot een slecht mens. Daarvoor zijn daden nodig.

#4 Reken niet altijd op begrip

Goed luisteren is verdomd moeilijk.

Dat heeft meestal niet met kwade wil te maken, maar met een ongepast verlangen om te helpen of te troosten. Of met angst voor eigen gevoelens of die van de ander. Misschien kan dat helpen om begrip te hebben voor mensen die weinig begrip hebben voor jou.

#5 Vergeef jezelf je fouten

Als je familielid een depressie heeft, zul je af en toe wel eens uit je slof schieten, harteeloos zijn, humeurig zijn, je geduld verliezen, egoïstisch zijn, jaloers zijn op anderen die het beter hebben, enzovoort. Probeer het niet erger te maken met langdurige zelfverwijten.

Vergeef jezelf, zoals je een ander zou vergeven die zich in een soortgelijke situatie zou bevinden.

#6 Informeer de mensen in je omgeving

Hoeveel wist jij van depressie voor je ermee te maken kreeg? De kennis die jij verzamelt, kan ook nuttig zijn voor de mensen rond je. Vertel dus aan anderen hoe zij het beste kunnen omgaan met je familielid. Vertel hen ook wat je eigen behoeften zijn.

#7 Leef zo veel mogelijk in het nu

Oefen je in kortzichtig leven: wat heeft dit moment nodig, wat brengt deze dag?

Het verleden kan je niet veranderen en de toekomst ken je niet. Opgaan in je bezigheden, geeft voldoening.

#8 Concentreer je op problemen waar iets aan te doen is

- 1 Schrijf max. 7 problemen op waar je last van hebt.
- 1 Bij problemen die onoplosbaar zijn schrijf je: 'Mee leren leven'.
- 1 Kies 1 van de andere problemen uit waar je iets aan wil doen.
- 1 Maak een lijstje van mogelijke acties die je kan ondernemen.
- 1 Kies er 1 actie uit waar je vandaag werk van kan maken.

#9 Voorkom dat je in een isolement komt

Wie depressief is, zoekt vaak het isolement op. Voor jou is het belangrijk om contacten met anderen te blijven onderhouden. Wil je depressieve naaste niet mee, spreek dan af dat je alleen gaat. Voel je daarover niet schuldig.

#10 Maak elke dag even tijd vrij voor jezelf om iets leuks te doen

Plezierige activiteiten stopzetten, is een signaal van gedaalde stemming. Voorkom dat gedaalde stemming afglijdt naar een depressie door elke dag bewust werk te maken van iets wat jij leuk vindt: een wandeling, je favoriete soap bekijken, een boek of tijdschrift lezen, in de tuin werken, iemand opbellen, naar muziek luisteren...

#11 Let op signalen van spanning en neem deze serieus

Je lichaam en je geest waarschuwen je als je op weg bent jezelf te overvragen. Lichamelijke signalen zijn bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn of schouderpijn. Psychische signalen zijn bijvoorbeeld zenuwachtigheid, piekeren, lusteloosheid of slapeloosheid. Voorbeelden van gedragsignalen zijn snel boos worden, meer drinken of veel drammen.

Als je je grenzen en mogelijkheden overschrijdt, bestaat het gevaar dat je zorg liefdeloos wordt. Tijd om gas terug te nemen.

#12 *Respecteer elkaars verschillen in verwerkingsstijl*

Depressie dwingt om te leren omgaan met beperking, pijn en verlies. Dat vereist verwerkings*stijl*.

De manier waarop mensen verlies verwerken verschilt. De een trekt zich bijvoorbeeld terug, terwijl de ander net veel wil praten. Het is belangrijk dat je beseft dat er niet één goede of beste manier is. Je zal elkaars verwerkingsstijl moeten leren aanvaarden.

#13 *Haal steun uit je geloof*

Huub Buijssen vertelt het verhaal van zijn moeder die 20 jaar heeft gezorgd voor haar man met Parkinson, dementie en depressie. Nu zegt ze daarover:

‘Zonder mijn geloof had ik het niet gekund. Ik heb veel gebeden en zoveel kracht gekregen.’

Daarom deze laatste tip voor wie gelovig is: bid. Vraag om verlichting van lijden, bijstand, kracht, geduld, verdraagzaamheid en creatief gebruik van alle talenten. Vraag dat deze crisis ook kansen mag meebrengen. Voor jezelf en voor je depressieve naaste. Voor heel deze tijd en wereld waarin zoveel depressieve mensen symptomatiseren wat er aan z'n ontbreekt.

Meer weten

Huub Buijssen. ***Als een dierbare depressief is: helpen zonder jezelf te verliezen.*** Spectrum, 2018 (2010), ISBN 9789000360642, 163 pagina's, 17,50 euro. **Bestel via Kerknet**